

Zeit der Veränderung zur Verbesserung nutzen – Power Coaching bringt's

Veränderte Lebenssituationen sollen uns Verbesserungen bringen. Dabei ist ein gutes Coaching sehr dienlich. Power Coaching ist besonders wirksam, weil es gezielt mehrere Kraftquellen nutzt.

Besser! nicht nur anders

„Immerwährende Veränderung, Change Management, lebenslanges Lernen“ diese Schlagworte umgeben uns im Berufsleben ständig und überall.

Manchmal wird bei all diesen „Changes“ übersehen, dass Veränderungen nur dann sinnvoll sind, wenn Sie auch zu Verbesserungen für den einzelnen führen.

Die Zeit der beruflichen Neuorientierung ist eine solche Wandlungsphase. Dieser Prozess bringt für die Meisten Betroffenen auch Verunsicherungen oder Krisen mit sich. Um diese Situation auf jeden Fall zu einer Verbesserung zu nutzen, ist eine systematische Beschäftigung mit der eigenen Person, den Fähigkeiten, Erfahrungen, Zukunftsträumen und Zielen äusserst lohnend.

Menschen die ausgezeichnet neben sich selbst treten, sich beobachten und korrigieren können, sind gut in der Lage in einem Selbstcoaching mit sich alleine und ohne Hilfsmittel zu arbeiten. Für die meisten Leute ist es allerdings entschieden motivierender ein Power Coaching mit Begleitung und guten Arbeitsmitteln zu starten.

Coaching mit System

Dazu plant man am besten eine Zeitspanne von ein bis zwei Monaten ein. Man ist dabei nur einen kleinen Teil des Tages mit Coachingaktivitäten beschäftigt und an manchen Tagen nur gedanklich.

Hat man sich dazu entschlossen, besorgt man sich als erstes einige Selbstentwicklungs-Audio-CDs. Ausserdem engagieren Sie einen Ihnen sympathischen und professionellen Coach mit möglichst breitem und tiefem Interventionsrepertoire für drei bis sechs Termine.

Nun geht es los. Sie stellen ein Programm zusammen, das Ihre verschiedenen Lebensbereiche und Fähigkeiten anspricht und Ihnen zudem Übungen zur Erforschung und Erprobung neuer Bereiche anbietet.

Die sieben Hauptlebensbereiche sind: 1. Der Körper, 2. die Gefühle, 3. Intellekt / Wissen / Geist, 4. die Familie und nahe Freunde, 5. Beruf / Karriere, 6. Geld und 7. soziale Aktivitäten

Themen aus diesen Bereichen, die sich für viele Menschen als wichtig erwiesen haben, sind zum Beispiel: Körperliche Vitalität; persönliche Ausstrahlung; erfolgreiche Selbststeuerung; positive Gefühle stärken; Konzentration verbessern; schnelle, richtige Entscheidungen treffen; Kommunikationsfähigkeit steigern; Die Überzeugungskraft erhöhen; Werte und tiefe Überzeugungen als Basis von Erfolg und Misserfolg klären; Kurz-, mittel und langfristige Zielsetzungen; Sorgen, Unsicherheit und Probleme schnell und effektiv lösen; Selbstmarketing; guter Umgang mit Finanzen; vertrauensvolle Beziehungen; eine Lebensvision finden.

Der nächste Schritt zu Ihrem Power-Coaching ist, dass Sie die Reihenfolge und Frequenz der für Sie interessanten Audio CDs festlegen. Wenn man viel Zeit oder Energie hat, empfiehlt sich eine Fünftageweche über die Dauer von einem Monat. Am Wochenende hört man kein neues Thema sondern arbeitet höchstens etwas auf, was in der Woche noch nicht richtig geklappt hat. Am Ende haben Sie dann 20 wichtige Themen oder Wissensgebiete für sich studiert und verbessert. Die Besprechungstermine mit dem Coach macht man bei diesem Ablauf sinnvoller Weise vor der ersten Woche und am Ende jeder weiteren. Mit dem Coach bespricht man seine ganz individuelle Situation, er gibt zusätzliche Tipps und Beratungen und er unterstützt beim „Dranbleiben“. Ausserdem kann Ihr Coach konkrete Veränderungsarbeiten mit Ihnen durchführen.

Falls Ihnen ein so dichtes Programm neben Ihren sonstigen Aktivitäten zu aufwendig ist, oder Sie eine längere Begleitung durch Ihren Coach wünschen, kann man das gerade beschriebene Programm einfach „verdünnen“. Man vergrössert dabei den Abstand zwischen der Erarbeitung der Kassetten und die Zeitspanne zwischen den Besprechungen mit dem Coach.

Welche Verbesserungen bringt ein Power-Coaching? –Erfolgreiche Beispiele

Der Chef von Frau Berg hatte ihr, schon zu Beginn ihrer Tätigkeit bei ihm, als sie gerade 23 Jahre alt war, gesagt, dass sie in einiger Zeit seine Position übernehmen könne. Sie war hin und hergerissen zwischen der Freude über die positive Einschätzung durch ihren Chef und der Unsicherheit, ob sie dieser Aufgaben in ihrem Alter und mit ihrer Erfahrung schon gewachsen sei.

Drei Jahre später war ihr Chef dabei sich eine neue berufliche Herausforderung zu suchen. Deshalb beschloss er seiner Mitarbeiterin ein Power-Coaching zur Standortbestimmung und zur Verbesserung ihrer Kommunikations- und Führungsfähigkeiten angedeihen zu lassen.

Sie steigerte dadurch ihre Gelassenheit und Überzeugungskraft gegenüber Kollegen, die sie bisher aggressiv machten. So kann sie nun ihre berechtigten Sachziele entschieden leichter durchsetzen und hat gleichzeitig einen besseren Kontakt zu diesen Arbeitpartnern gewonnen. Im Zeitraum von zwei Monaten erhielt sie durch die Coachinggespräche und die kontinuierliche Begleitung der Audiotapes immer wieder neue Verhaltenstipps und Gelegenheit zu deren Umsetzung.

Die Standortbestimmung, aufgrund ihrer Verhaltensweisen und inneren Einstellungen, ergab ausserdem, dass sie als Führungskraft ausserordentlich gut geeignet ist.

Herr Fischer ist Mitarbeiter der Marketingabteilung eines grossen Industrieunternehmens. Er entschloss sich zu einem Power-Coaching, weil er vor und in schwierigen Phasen auch während jedes neuen Projektes unter starken Magenschmerzen und anderen Stresssymptomen litt. Innerhalb des acht Wochen dauernden Coachingprogramms mit drei Gesprächsterminen, begann er mit einer neuen beruflichen Aufgabe. Nach dem ersten Termin und den ersten Audio-CDs, war er seine Magenschmerzen - staunend und hocherfreut- bereits los. Nach dem zweiten Treffen startete er mit seiner neuen Aufgabe, der Leitung von Fachseminaren für die Mitarbeiter des eigenen Unternehmens. Dieser für ihn überraschend erfreuliche Start und die Analyse seiner persönlichen Werte machten beim dritten Coaching-Gespräch überdeutlich, wie gut diese Tätigkeit zu ihm passte.

Seine Veränderungsphase war Dank Power-Coaching zu einer klaren Verbesserung seiner gesamten Lebenssituation geworden.

Ein weiteres typisches Beispiel für die besonders gute Wirkung eines Power-Coachings ist Frau Lange. Sie war, wie Frau Berg, ebenfalls sehr jung, nämlich 27 Jahre alt, als sie für einen Geschäftsbereich mit 300 Mitarbeitern die Aufgabe der Personalchefin übernahm. Sie hatte verschiedene Problempunkte. Dazu gehörte ihre Jugend, ihre ruhige Art und ihre leise bis sehr leise Stimme. Dadurch war sie besonders bei Besprechungen und Präsentationen vor grösseren und hierarchisch hochgestellten Personenkreisen, sowie im Umgang mit aggressiveren Kollegen verunsichert. Im Verlaufe des Coachings lernte sie ihren inneren Zustand zu stabilisieren. Wodurch ihre Stimme dauerhaft kraftvoller wurde. Ausserdem stellte sie fest, dass ihre ruhige Sprechweise nicht aus Unsicherheit entstanden war, sondern aus der gelassenen, liebe- und verständnisvollen Stimmung in ihrem Elternhaus. Deshalb wurde klar, dass sie sich nicht zu einer lauten Person entwickeln wollte, sondern sich noch deutlicher und selbstbewusster auf ihre aussergewöhnlich starken, ureigenen Fähigkeiten konzentrieren konnte. Diese Qualitäten waren insbesondere grosse innere Klarheit und Aufmerksamkeit, gelassenes Wohlwollen gegenüber anderen, sachlichen Überblick und Konstruktivität auch in schwierigen Situationen und ein sicheres Gefühl für angemessenes Verhalten bei sich und anderen. Das Feedback ihrer Umgebung zu ihrer deutlichen und schnellen Verbesserung ihrer Schwächen war hervorragend.

Das letzte Coachingbeispiel ist deshalb so interessant, weil es dabei unter anderem ums „liebe Geld“ ging. Dr. Kleiner war ein Arzt, der gleichzeitig als Psychotherapeut tätig war. Da er sehr auf seine soziale und helfende Rolle konzentriert war, fiel es ihm schwer, für seine therapeutische Arbeit bei seinen Patienten Werbung zu machen.

Sein Coachingprogramm dauerte ungefähr vier Wochen. Bereits nach vierzehn Tagen hatte er das Geldthema erfolgreich abgeschlossen. Den Preis für das Coaching, der zu diesem Zeitpunkt gemessen an seinem Einkommen recht hoch war hatte er nach der Hälfte des Programms durch neue Therapiepatienten schon wieder „hereingeholt“. Er hatte dazu als erstes eine bessere Einstellung zum Thema Geld entwickelt. So konnte er sein Therapieangebot den dafür in Frage kommenden Patienten selbstbewusst vortragen. So hatte er in kürzester Zeit in diesem Sektor seiner Tätigkeit entschieden mehr zu tun.

Warum es so sicher wirkt

Das „powervolle“ an dieser Art des Coachings ist, dass Sie für eine gewisse Zeit, in der Regel zirka ein bis zwei Monate lang konzentriert und **kontinuierlich mehrere „Kraftquellen“** zur **Verbesserung** ganz **bestimmter Punkte** Ihres Lebens einsetzen. Die erste Kraft sind Sie selbst und Ihre Konzentration. Die zweite ist das Wissen und die, sich wiederholende, Motivationskraft der Audio-CDs. Die dritte Erfolgsquelle ist die Zuwendung, Erfahrung, Aufmerksamkeit und das Know How Ihres Coachs. Der vierte Faktor sind die Übungen und Umsetzungen im Alltagsleben. Ein fünfter Punkt ist die kontinuierliche, längere aber zeitlich begrenzte Konzentration auf ein paar genau festgelegte Probleme und Ziele. Power Coaching weckt, aktiviert und lenkt Ihr schlummerndes Potential dadurch in die richtige Richtung. Es wirkt also wie guter Dünger auf alle Pflanzen. Sie werden grösser und stärker, blühen prachtvoll und tragen mehr Früchte.